Bab 10 Budaya Hidup Sehat

Sumber: *www.static.flickr.com*, 2009

Gambar 10.1 Menjaga kebersihan lingkungan merupakan contoh pola perilaku hidup sehat.

Dewasa ini masyarakat mulai menyadari arti penting menerapkan budaya hidup sehat. Hal ini dapat tercermin dari berbagai cara hidup masyarakat yang mulai memerhatikan pola makan, kebersihan lingkungan, kesehatan badan dan juga pola pergaulan. Bagaimana dengan kalian? Sudahkah kalian menerapkan budaya hidup sehat? Di sekolah, kalian tentu sudah belajar menerapkan budaya hidup sehat bukan? Misalnya kalian harus menjaga kebersihan kelas masing-masing, diwajibkan berseragam rapi dan bersih, bergaul dengan sesama teman dengan baik, dan sebagainya. Semuanya itu merupakan pembelajaran bagi siswa untuk menerapkan hidup sehat.

Kata Kunci

budaya hidup sehat, seks bebas, kebersihan lingkungan, kebersihan diri, penyakit menular

Di kelas VII kalian sudah mempelajari tentang pola makan yang sehat, pemenuhan gizi yang seimbang dan juga berbagai penyakit menular seksual. Nah, di kelas VIII ini akan dibahas tentang seks bebas dan juga berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat serta cara menghindarinya.

Setelah mempelajari Bab ini kalian diharapkan dapat mengenal bahaya seks bebas, dapat menghindari seks bebas, dan mampu mengidentifikasi berbagai macam, penyebab, gejala, dan pencegahan penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat.

A. Bahaya Seks Bebas

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mengetahui pengertian dan bahaya seks bebas, dan
2. menghindari perilaku seks bebas.

Era globalisasi yang berkembang saat ini telah banyak membawa dampak yang positif serta negatif bagi kehidupan masyarakat. Dampak positif akan membawa perubahan ke arah yang lebih baik. Adapun dampak negatif akan menimbulkan berbagai masalah kehidupan. Salah satu dampak negatif globalisasi adalah masuknya unsur-unsur budaya asing yang tidak sesuai dengan kepribadian bangsa kita. Salah satunya adalah pola pergaulan bebas yang banyak dianut oleh masyarakat zaman sekarang yang pada akhirnya akan mendorong individu pada perilaku menyimpang seperti budaya seks bebas (*free seks*).

1. Pengertian Seks Bebas

Seks bebas (*free seks*) dapat diartikan sebagai aktivitas atau hubungan seksual yang dilakukan oleh pasangan (dua individu) tanpa ada ikatan perkawinan yang sah. Secara umum hubungan seksual hanya dibenarkan apabila dilakukan oleh pasangan yang sudah menikah secara sah. Seks bebas (*free seks*) termasuk dalam hubungan seksual di luar nikah. Oleh karena itu seks bebas tidak dapat dibenarkan, baik oleh norma-norma sosial, norma moral, maupun oleh norma agama.

Pada masyarakat Indonesia hubungan seksual di luar nikah dianggap sebagai pelanggaran terhadap norma. Dalam agama Islam disebut *zina* dan harus mendapatkan hukuman berat baik di dunia maupun di akhirat nanti. Begitu pula dalam hukum adat di berbagai daerah, hubungan seksual di luar nikah dan perilaku seks bebas dianggap pelanggaran berat yang perlu dihukum. Pelakunya dianggap telah menodai nama baik keluarga dan seluruh masyarakat di lingkungan itu.

2. Bahaya Seks Bebas

Naluri seksual yang dimiliki setiap manusia merupakan anugerah dari Tuhan. Namun demikian, naluri seksual yang tidak terkendali dan dilakukan tanpa aturan akan mendatangkan suatu masalah. Budaya seks bebas (*free seks*) ataupun hubungan seks di luar pernikahan menunjukkan suatu perilaku yang tidak bertanggung jawab yang dapat mendatangkan bahaya dan mengandung risiko. Berikut ini beberapa risiko dari perilaku seks bebas (*free seks*).

a. Penularan Penyakit Kelamin dan HIV/AIDS

Budaya *free seks* (perilaku seks bebas) dengan berganti-ganti pasangan sangat berisiko terkena penyakit menular seksual (PMS) atau penyakit kelamin, misalnya sifilis dan kencing nanah (gonorhoe). Kuman penyebab infeksi ini ada pada sperma, cairan vagina, dan darah seseorang yang sudah terinfeksi. Penularan terjadi bila berhubungan seksual dengan orang yang telah terinfeksi.

Demikian juga virus HIV dapat menular melalui pertukaran cairan tubuh, seperti darah dan cairan dari alat kelamin. Penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS mudah menular lewat hubungan seksual. Dengan demikian pelaku seks bebas rentan terkena penyakit tersebut.

b. Memicu Maraknya Tindakan Aborsi dan Pembunuhan Bayi

Perilaku seks bebas seringkali menimbulkan kehamilan yang tidak diharapkan. Karena kehamilan yang terjadi tidak diharapkan, maka biasanya pasangan tersebut akan menggugurkan bayi yang masih dalam kandungan atau sering dikenal dengan aborsi. Selain itu, terjadi pula ancaman yang serius terhadap bayi-bayi yang dilahirkan sehingga berdampak pada pelanggaran hak asasi manusia seperti pembunuhan bayi-bayi yang lahir dari hubungan yang bebas tersebut. Hal tersebut dilakukan karena mereka belum siap menjadi orang tua ataupun untuk menutupi aib yang ditanggungnya.

c. Timbul Rasa Ketagihan

Perilaku seks pranikah dan seks bebas pada umumnya menimbulkan rasa ketagihan. Oleh karena itu orang-orang yang pernah sekali mencoba seks pranikah maka dipastikan akan melakukan atau mengulangi lagi perbuatan tersebut di lain waktu.

d. Infeksi Saluran Reproduksi

Bagi para perempuan pelaku seks pranikah dan seks bebas dengan berganti-ganti pasangan cenderung mudah terkena penyakit kanker mulut rahim.

e. Menimbulkan Dampak Psikis

Secara psikologis seks pranikah dan seks bebas memberikan dampak psikis bagi para pelakunya. Dampak psikis yang dialami mereka yang terjerumus dalam perilaku seks bebas antara lain adalah hilangnya harga diri, dihantui perasaan malu, bersalah, dan tidak berharga. Selain itu lemahnya ikatan kedua belah pihak (pasangan) seringkali menyebabkan kegagalan setelah menikah, penghinaan dari masyarakat serta ketidakjelasan garis keturunan.

3. Menghindari Seks Bebas

Aktivitas seksual pada dasarnya adalah bagian dari naluri yang pemenuhannya sangat dipengaruhi respon dari luar tubuh manusia dan alam berpikirnya. Berkaitan dengan hal tersebut sejak dulu manusia telah membuat seperangkat tata nilai dan norma, baik norma agama, adat istiadat maupun hukum tertulis yang mengatur perilaku hubungan seksual agar fungsi reproduksi manusia dapat berlangsung tanpa mengganggu ketertiban sosial. Pada setiap masyarakat, keabsahan hubungan seksual hanya dibenarkan oleh adanya perkawinan. Oleh karena itu budaya seks bebas dan seks pranikah harus dihindari.

Mengapa seks bebas/seks pranikah harus dihindari? Seks bebas merupakan perilaku yang tidak bertanggung jawab yang banyak membawa dampak negatif yang sangat merugikan dan membahayakan bagi pelakunya dan juga masyarakat lain. Lalu bagaimanakah cara menghindari perilaku seks bebas/seks pranikah? Dewasa ini perilaku seks bebas sudah menjadi masalah sosial yang serius yang banyak dilakukan oleh masyarakat terutama di kota metropolitan terlebih para remaja. Oleh karena itu peran serta keluarga dan masyarakat dalam mengatasi masalah perilaku seks bebas sangat diperlukan. Berikut ini beberapa upaya untuk menghindari seks bebas.

Sumber: *www.andriewongso.com*, 2009

Gambar 10.2 Peran serta orang tua menciptakan keluarga harmonis merupakan upaya menghindari seks bebas.

a. Mempertebal Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa

Pemahaman agama yang baik yang ditanamkan orang tua kepada anak diharapkan memberikan pemahaman tentang konsep hidup yang benar sehingga anak akan memahami jati dirinya, menyadari tugas dan tanggung jawabnya,

memahami batas-batas nilai, mengerti hubungan dirinya dengan lingkungannya serta memiliki komitmen dengan tanggung jawab bersama dalam masyarakat.

b. Membatasi Pergaulan antara Pria dan Wanita agar Tidak Terlalu Bebas

Dalam hal ini peran orang tua agar senantiasa melakukan pengawasan terhadap pergaulan anak-anaknya sangat diperlukan. Dengan demikian perhatian dari orang tua sangat penting untuk menghindarkan anak-anak agar tidak terjerumus pada pergaulan yang salah dan perbuatan seks bebas.

c. Menghindari Hal-hal yang Berbau Porno

Hal-hal yang berbau porno seperti bacaan dan film-film porno sedapat mungkin harus ditinggalkan dan harus dihindari sehingga seseorang dapat terhindar dan tidak terjebak untuk melakukan kegiatan seks yang diharamkan.

Sumber: *www.matra-taekwondo.org*, 2009

Gambar 10.3 Olahraga merupakan salah satu upaya untuk menghindari seks bebas.

d. Menyibukkan Diri dengan Aktivitas yang Positif

Memberikan suatu perhatian terhadap kemampuan anak dan menyibukkan mereka dengan bermacam-macam aktivitas/kegiatan positif dan bermanfaat, misalnya olahraga dapat menghindarkan anak dari perilaku seks bebas.

e. Memberi Pemahaman tentang Pendidikan Seks dan Pertumbuhan Organ Reproduksi

Pendidikan seks dan pemahaman bagi remaja berkaitan dengan organ reproduksinya perlu ditanamkan sesuai dengan kadar kemampuan logika berpikir dan umur mereka. Dengan demikian remaja tidak akan cemas ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang mengiringi masa pubertas.

f. Membangun Kepercayaan antara Orang Tua dengan Anak

Dengan adanya saling kepercayaan antara orang tua dan anak diharapkan anak dapat bertanggung jawab terhadap setiap tindakan dan perbuatannya. Demikian juga sebaliknya orang tua akan berusaha menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya.

Secara umum perilaku seks bebas atau seks pranikah sangat bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Selain itu perilaku seks bebas akan membawa dampak negatif yang sangat merugikan. Berkaitan dengan hal tersebut masyarakat kita terutama para generasi muda harus menolak budaya seks bebas.

B. Berbagai Penyakit yang Bersumber dari Lingkungan Tidak Sehat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang ditimbulkan dari lingkungan yang tidak sehat, dan
2. mengidentifikasi penyebab, gejala, cara penularan, dan pencegahan penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak sehat.

Kehidupan manusia di permukaan bumi ini senantiasa tidak bisa lepas dari lingkungannya. Oleh karena itu manusia berkewajiban untuk memerhatikan dan menjaga lingkungannya dengan baik agar lingkungan juga memberi kontribusi positif bagi penghuninya. Lalu bagaimana cara menjaga dan memerhatikan lingkungan kita? Salah satunya adalah dengan cara tetap menjaga kebersihan lingkungan, terutama lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekitar kita. Berikut ini akan dibahas arti penting kebersihan lingkungan dan kebersihan diri.

1. Kebersihan Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal kita perlu dijaga kebersihannya. Mengapa demikian? Hal ini dikarenakan lingkungan yang bersih dan sehat akan memberi kenyamanan bagi penghuninya. Demikian sebaliknya lingkungan yang kotor akan menimbulkan dampak negatif yang akan merugikan dan membahayakan kehidupan bagi penghuninya. Salah satu dampak negatif yang ditimbulkan dari lingkungan yang kotor dan tidak sehat adalah akan mendatangkan berbagai bibit penyakit.

Dewasa ini banyak sekali beragam penyakit menular yang berawal dari lingkungan yang tidak sehat. Lingkungan yang kotor dan tidak sehat biasanya merupakan habitat berbagai jenis binatang seperti nyamuk, lalat, tikus yang mudah menyebarkan kuman penyakit. Bahkan tidak jarang juga binatang peliharaan seringkali dapat membawa bibit penyakit yang pada akhirnya akan menularkannya pada manusia. Sebagai contoh yang akhir-akhir ini sedang marak adalah penyakit rabies yang dibawa oleh anjing, flu burung yang disebabkan oleh virus yang menyerang unggas, dan flu babi yang pada akhirnya juga dapat menular pada manusia.

Sumber: *www.photobucket.com*, 2009

Gambar 10.4 Anjing dapat menularkan penyakit rabies.

Berikut ini akan dibahas berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan yang tidak sehat.

a. Cara Penularan Berbagai Penyakit Menular

Lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan munculnya berbagai jenis penyakit menular. Penyakit menular adalah penyakit yang dapat berpindah dari seseorang kepada orang lain. Penyakit menular dapat disebabkan oleh bibit penyakit yang berupa basil (kuman), virus, dan bakteri. Bibit-bibit penyakit ini akan tumbuh dengan subur pada lingkungan yang kotor dan tidak sehat. Bibit penyakit yang datangnya dari lingkungan yang tidak sehat ini akan masuk ke dalam tubuh kita melalui beberapa cara berikut ini.

1) Melalui jalan pernapasan

Bibit penyakit dapat masuk ke tubuh manusia melalui jalan pernapasan, dengan perantara udara yang dihirup. Adapun jenis penyakit yang dapat ditularkan adalah TBC, influenza, dan batuk.

2) Melalui alat pencernaan

Bibit penyakit masuk ke tubuh manusia melalui alat pencernaan, dengan perantara makanan dan minuman yang dikonsumsi. Jenis penyakit yang dapat ditimbulkan adalah tipes, kolera, dan disentri.

3) Melalui permukaan kulit

Bibit penyakit dapat masuk ke tubuh manusia melalui permukaan kulit dengan cara langsung ketika terjadi sentuhan atau kontak badan antara penderita dengan orang lain. Selain itu dapat juga dengan perantara benda yang telah mengandung bibit penyakit seperti pakaian, handuk, atau saputangan. Jenis penyakit yang dapat menular melalui cara ini adalah lepra, kudis, dan beberapa penyakit kulit yang lain.

4) Melalui serangga

Cara penularan penyakit juga dapat terjadi melalui perantara serangga, misalnya lalat, nyamuk, dan kecoa. Jenis penyakit yang dapat ditimbulkan adalah malaria, demam berdarah, pes, dan berbagai penyakit pada saluran pencernaan makanan.

Sumber: *www.pestcontrolinbrooklyn.com*, 2006

Gambar 10.5 Kecoa dapat menularkan penyakit.

Lingkungan yang tidak sehat akan menyebabkan serangga seperti lalat, nyamuk, dan kecoa bersarang dan berkembang biak dengan bebas sehingga menjadi perantara penularan penyakit. Oleh karena itu kita harus sedini mungkin selalu menjaga kebersihan lingkungan kita agar tercipta lingkungan yang sehat dan bebas dari bibit penyakit.

b. Berbagai Penyakit Menular yang Bersumber dari Lingkungan Tidak Sehat

Berikut ini beberapa macam penyakit menular yang timbul karena lingkungan yang tidak sehat.

1) Penyakit demam berdarah

a) Penyebab penyakit

Demam berdarah (DB) ataupun demam berdarah dengue (DBD) disebabkan oleh virus *dengue* (*Dengue haemorhagicfever*). Bibit penyakit ini tumbuh dan ditularkan oleh nyamuk *Aedes aegypti*. Nyamuk jenis ini banyak bersarang di tempat-tempat yang lembap terutama pada air tergenang.

Sumber: *Encarta Encyclopedia*, 2006

Gambar 10.6 Nyamuk *Aedes aegypti*.

b) Gejala demam berdarah

(1) Timbul demam secara tiba-tiba selama 4 – 7 hari terus-menerus.

(2) Diikuti munculnya bintik-bintik atau bercak-bercak perdarahan di bawah kulit.

(3) Munculnya radang perut dengan kombinasi sakit di perut, rasa mual, muntah-muntah, diare, pilek ringan disertai batuk-batuk.

(4) Timbul perdarahan dari hidung (epistaksis atau mimisan), mulut dan juga dubur.

c) Cara penularan

(1) Melalui perantara gigitan nyamuk *Aedes aegypti*.

(2) Ditularkan oleh ibu yang menderita demam berdarah kepada anaknya.

(3) Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit demam berdarah.

d) Cara pencegahan

(1) Menjaga kebersihan lingkungan.

(2) Melakukan pengasapan (*fogging*) untuk mematikan nyamuk.

(3) Menghilangkan kolam-kolam air yang tidak berguna, menguras bak mandi setiap seminggu sekali, mengubur kaleng bekas dan menutup bak air yang sering disebut dengan 3 M.

(4) Menghindari gigitan nyamuk dengan menggunakan *lotion* antinyamuk atau lainnya.

2) Penyakit malaria

a) Penyebab penyakit malaria

Penyakit malaria adalah sejenis penyakit menular yang disebabkan oleh parasit Protozoa *Plasmodium*. *Plasmodium* adalah bibit penyakit yang merusak sel darah merah manusia. Penyakit ini berasal dari nyamuk *Anopheles*.

Ketika nyamuk *Anopheles* betina menggigit manusia, akan keluar *sporozoit* dari kelenjar ludah nyamuk masuk ke dalam darah dan jaringan hati. Seperti halnya nyamuk *Aedes aegypti*, nyamuk *Anopheles* juga hidup dan berkembang biak pada air yang tergenang.

b) Gejala penyakit malaria
   (1) Menggigil, dan *arthralgia* (sakit persendian), dan demam.
   (2) Berkeringat, sakit kepala, mual, dan muntah.
   (3) Gejala khas daerah setempat seperti nyeri otot atau pegal-pegal pada orang dewasa (di Papua), pucat dan menggigil pada orang dewasa (di Yogyakarta).

   Pada malaria berat atau komplikasi selain gejala-gejala di atas juga disertai gejala lain seperti berikut ini.
   (1) Kejang, panas tinggi dengan diikuti gangguan kesadaran.
   (2) Perdarahan di hidung, gusi, atau saluran pencernaan.
   (3) Mata dan tubuh kuning serta napas sesak.

c) Cara penularan
   (1) Melalui gigitan nyamuk *Anopheles* betina.
   (2) Melalui transfusi darah yang mengandung bibit penyakit malaria.
   (3) Ditularkan oleh ibu yang menderita malaria kepada anaknya.

d) Cara pencegahan
   (1) Menjaga kebersihan lingkungan.
   (2) Tidak menciptakan genangan air untuk hidup nyamuk.
   (3) Melakukan tindakan 3 M (menutup, menguras, dan mengubur) yaitu menutup tempat-tempat air, menguras bak mandi seminggu sekali dan mengubur kaleng-kaleng bekas yang sudah tidak berguna.
   (4) Menghindari gigitan nyamuk dengan menggunakan obat atau *lotion* antinyamuk.
   (5) Melakukan pengasapan (*fogging*) untuk mematikan nyamuk.

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 10.7 Pengasapan (*fogging*) merupakan usaha untuk mematikan nyamuk.

3) Penyakit diare

a) Penyebab penyakit

Diare adalah sebuah penyakit dimana penderita mengalami buang air besar yang sering dengan kandungan air berlebihan. Penyakit ini mudah menyerang pada pasien atau orang dengan daya tahan tubuh yang menurun. Diare juga dapat disebabkan oleh konsumsi alkohol yang berlebihan, terutama pada seseorang yang tidak cukup makan. Diare dapat menjadi gejala penyakit yang lebih serius seperti disentri, kolera, atau botulisme.

Diare kebanyakan disebabkan oleh beberapa infeksi virus tetapi juga seringkali akibat dari racun bakteria. Jenis penyakit ini biasanya ditularkan melalui lalat yang membawa kuman diare yang hinggap pada makanan. Ketika makanan tersebut dimakan manusia, maka kuman diare akan menyebar ke dalam tubuh. Dengan demikian kondisi lingkungan yang tidak bersih serta makanan dan minuman yang tidak sehat merupakan faktor utama penyebab penyakit diare.

b) Gejala penyakit diare

(1) Sering mengeluarkan feses (buang air besar) lebih dari tiga kali dalam sehari.
(2) Timbul rasa haus yang hebat karena seseorang mengalami dehidrasi.
(3) Mengalami mual, muntah, dan demam tinggi.

c) Cara penularan

Penyakit ini menular melalui makanan dan minuman yang terkena kuman diare. Kuman diare pada umumnya terdapat pada lingkungan yang kotor, tidak sehat, dan sedikit air bersih. Penularan langsung dapat terjadi jika tangan yang tidak bersih yang terkena kuman diare langsung digunakan untuk menyuap makanan.

d) Cara pencegahan

(1) Selalu menjaga kebersihan lingkungan.
(2) Selalu mengonsumsi makanan dan minuman yang bersih dan sehat.
(3) Selalu membersihkan tangan dengan sabun sebelum makan.
(4) Minum oralit jika terserang diare.
Oralit adalah larutan untuk mengobati diare. Bila tidak ada oralit, dapat juga digunakan larutan gula garam, yaitu dua sendok teh gula dan setengah sendok teh garam dapur dilarutkan ke dalam satu gelas air matang. Tujuannya adalah untuk mencegah dehidrasi.

4) Flu burung

a) Penyebab penyakit

Flu burung (*avian influenza*) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus yang biasanya menjangkiti unggas. Penyebab penyakit flu burung adalah virus *influenza* tipe A subtipe H5N1 (H: *Hemagglutinin*; N: *Neuraminidase*) yang pada umumnya dapat menyerang jenis unggas,

burung, dan ayam. Kemudian ditemukan mampu pula menyebar ke spesies mamalia lain misalnya babi, kucing, anjing, harimau, dan manusia. Virus flu burung yang sedang berjangkit saat ini adalah subtipe H5N1 yang memiliki waktu inkubasi selama 3 – 5 hari. Virus flu burung dapat menular melalui udara ataupun kontak melalui makanan, minuman, dan sentuhan. Namun demikian, virus ini akan mati dalam suhu yang tinggi. Oleh karena itu jenis makanan seperti daging dan telur harus dimasak sampai matang untuk menghindari penularan.

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 10.8 Unggas yang terserang flu burung dapat menular ke spesies lain.

b) Gejala flu burung

Orang yang terserang flu burung menunjukkan gejala seperti terkena flu biasa antara lain berikut ini.

(1) Demam dengan panas lebih dari 38° C.
(2) Sakit tenggorokan dan keluhan pernapasan.
(3) Beringus dan batuk.
(4) Sakit kepala, lemas, dan nyeri otot.
(5) Dalam waktu singkat kondisinya menjadi lebih berat dengan terjadinya peradangan di paru-paru (*pneumonia*).

c) Cara penularan

Virus flu burung hidup di dalam saluran pencernaan unggas. Kuman ini kemudian dikeluarkan bersama kotoran dan infeksi akan terjadi bila orang mendekatinya. Penularan juga dapat terjadi dari kotoran secara oral atau melalui saluran pernapasan pada saat menghirup udara yang tercemar virus.

d) Cara pencegahan

Upaya pencegahan penularan dapat dilakukan dengan cara menghindari bahan-bahan yang terkontaminasi tinja-tinja dan sekret unggas. Berikut ini beberapa tindakan pencegahan penularan virus flu burung.

(1) Tiap orang yang berhubungan dengan bahan yang berasal dari saluran cerna unggas harus menggunakan pelindung (masker dan kacamata renang).
(2) Alat-alat yang digunakan dalam peternakan harus dicuci dengan desinfektan.
(3) Kandang dan tinja tidak dikeluarkan dari lokasi peternakan. Tinja harus dibersihkan dengan ditanam atau dibakar agar tidak menjadi penularan bagi orang di sekitarnya.

(4) Mengonsumsi daging ayam yang telah dimasak dengan suhu 800 °C selama 1 menit dan telur unggas dipanaskan dengan suhu 640 °C selama 1 menit.
(5) Melaksanakan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan.

5) Kencing tikus (*Leptospirosis*)

a) Penyebab penyakit

Penyakit ini biasanya ditularkan ke manusia melalui kencing tikus yang terbawa masuk ke dalam tubuh. Penyakit *leptospirosis* ialah penyakit infeksi yang disebabkan oleh kuman *Leptospira pathogen*. Penyakit ini juga dapat menyerang hewan. Lingkungan yang kurang sehat memudahkan berkembangnya penyakit ini.

Sumber: *Encarta Encyclopedia*, 2006

Gambar 10.9 Tikus dapat menularkan penyakit *leptospirosis* melalui air kencingnya.

b) Gejala penyakit

(1) Demam secara mendadak
(2) Badan lemah
(3) Mual dan muntah
(4) Nafsu makan menurun.
(5) Mata bertambah kuning.
(6) Sakit otot terutama di sekitar betis dan paha.

c) Cara penularan

Manusia dapat terkena penyakit ini melalui kontak dengan air tanah, tanaman yang telah dikotori air seni hewan yang menderita *leptospirosis*. Bakteri masuk ke dalam tubuh manusia melalui selaput lendir mata, hidung, kulit yang lecet atau makanan yang tercemar air kencing hewan yang terjangkiti *leptospirosis*.

d) Cara pencegahan

Pencegahan penyakit ini dilakukan dengan cara menghindari terjadinya kontak dengan kencing tikus. Berikut ini beberapa tindakan yang dapat dilakukan.

(1) Simpanlah makanan dan minuman dengan baik agar terhindar dari tikus.
(2) Cucilah tangan dengan sabun sebelum makan.
(3) Mencuci tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya dengan sabun setelah berada di sawah, kebun, tanah dan tempat-tempat yang tercemar lainnya.
(4) Selalu menjaga kebersihan lingkungan.
(5) Membersihkan tempat-tempat yang biasanya menjadi sarang tikus.
(6) Menghindari keberadaan tikus di dalam rumah.

2. Kebersihan Diri

Dalam menerapkan budaya hidup sehat, selain kebersihan lingkungan, kebersihan diri juga perlu diperhatikan. Kebersihan diri meliputi kebersihan badan dan juga pakaian. Beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait dalam hal kebersihan badan terutama adalah kebersihan kulit, rambut, dan gigi.

Kebersihan kulit dapat dijaga dengan cara senantiasa mandi setelah beraktivitas atau paling tidak dengan cara mandi minimal dua kali sehari dengan memakai sabun mandi dan menggunakan air yang bersih. Hal ini bertujuan agar kulit kita senantiasa bersih dari kuman dan tetap dalam keadaan segar. Hal yang tidak kalah penting yang harus diperhatikan adalah kebersihan rambut, kuku, dan gigi. Rambut supaya bersih harus dikeramas dengan menggunakan sampo sehingga kesehatan rambut tetap terjaga. Kuku meruapakan bagian dari tangan yang sering digunakan untuk memegang benda-benda harus dipotong secara rutin. Adapun untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi adalah dengan cara rajin menggosok gigi dengan menggunakan sikat gigi yang baik dan pasta gigi yang sesuai dengan karakter gigi masing-masing.

Sumber: *www.static.flickr.com*, 2009

Gambar 10.10 Rambut harus dikeramas dengan sampo agar bersih.

Selain kebersihan badan, pakaian yang kita kenakan juga harus senantiasa rapi dan bersih. Pakaian yang biasa digunakan sehari-hari harus dicuci dengan sabun dan selalu diseterika sehingga terbebas dari kuman. Dalam hal berpakaian sebaiknya menghindari memakai pakaian dan handuk yang sudah pernah dipakai orang lain. Hal ini bertujuan untuk menghindari diri dari penyakit menular yang sekiranya dapat ditularkan melalui pakaian.

Mengapa kita perlu menjaga kebersihan diri? Karena dengan selalu menjaga kebersihan diri dapat menghindarkan dari berbagai penyakit. Berikut ini beberapa penyakit yang dapat timbul dan menyerang pada orang-orang yang tidak menjaga kebersihan diri.

a. Penyakit Panu (*Pitriyasis versikolor*)

1) Penyebab penyakit

Penyakit panu (*Pitriyasis versikolor*) secara kasat mata akan tampak berupa bercak berwarna, bervariasi dari putih sampai cokelat kehitaman dengan batas yang tergolong tegas bila dibandingkan dengan kulit di sekitarnya. Bila dikerok akan tampak serpihan-serpihan keputihan di atas kulit yang terkena panu. Penyakit panu disebabkan oleh sejenis jamur. Penyakit ini dapat menular melalui kontak langsung maupun tidak langsung. Kurang menjaga kebersihan tubuh seperti membiarkan keringat menempel pada kulit dalam jangka waktu yang lama akan menjadi tempat tumbuhnya panu dengan subur.

2) Gejala penyakit

a) Adanya penampakan panu secara kosmetis (timbul bercak putih pada permukaan kulit).
b) Terasa gatal pada daerah atau kulit yang diserang panu terutama pada saat berkeringat.

3) Pencegahan penyakit

a) Selalu menjaga kebersihan badan, dengan mandi dua kali sehari.
b) Menjaga badan agar tidak lembap dan mengurangi keringat yang keluar berlebihan.
c) Menghindari pemakaian obat-obatan yang mengandung kortikosteroid.
d) Menghindari bertukar pakaian atau handuk dengan penderita panu.

4) Pengobatan penyakit

a) Mengoleskan obat antijamur pada permukaan kulit yang terinfeksi atau terkena jamur.
b) Mengobati panu dengan obat-obatan penghilang panu yang sudah banyak dijual secara bebas di warung dan apotek-apotek. Berbagai merk dan bentuk ditawarkan oleh produsen obat dari yang berupa cairan, salep, maupun krim. Biasanya dengan obat-obatan standar yang dijual bebas, panu akan sembuh dalam tiga minggu.

b. Penyakit Kudis (*Scabies*)

1) Penyebab penyakit

Kudis adalah keadaan kegatalan pada kulit yang disebabkan oleh gigitan kutu yang bernama *Sarcoptes scabies*. Penyakit ini dapat menular dari seseorang ke orang lain melalui kontak langsung maupun tidak langsung. Penyakit kudis umumnya menyerang celah-celah jari atau bagian pergelangan tangan.

2) Gejala penyakit

a) Kulit terasa amat gatal terutama di waktu malam hari dan sehabis mandi air hangat.
b) Timbul bercak dan bintik-bintik merah pada permukaan kulit terutama di kawasan kedua tapak tangan dan kaki.
c) Timbul garisan hitam pendek pada kulit.

3) Pencegahan penyakit

a) Selalu menjaga kebersihan badan.
b) Tidak memakai pakaian penderita penyakit kudis agar tidak tertular.
c) Tidak bersentuhan atau menghindari sentuhan langsung dengan penderita.

4) Pengobatan penyakit

Pengobatan dapat dilakukan dengan cara mengoleskan obat pada daerah atau bagian tubuh yang terkena penyakit kudis. Obat yang dapat digunakan untuk mengobati kutu kudis dinamakan *scabicides*. Biasanya obat ini dikemas dalam bentuk krim atau *lotion*. Beberapa diantaranya adalah *lotion* benzyl benzoate, krim gamma benzene hexachloride, dan *lotion* malathien.

Selain beberapa contoh yang telah dibahas di atas, masih banyak penyakit menular yang dapat timbul karena seseorang kurang menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu selalu menjaga kebersihan diri sangat penting dilakukan agar terhindar dari berbagai penyakit menular.

Informasi & Tips

- ☆ Pilihlah lingkungan pergaulan yang sehat dan jauhilah lingkungan pergaulan yang membawa pengaruh buruk.
- ☆ Jangan pernah mencoba minuman keras dan obat-obatan terlarang.
- ☆ Hindari membaca bacaan dan menonton film yang bersifat pornografi.
- ☆ Selalu menaati peraturan, norma-norma agama dan adat istiadat yang berlaku di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
- ☆ Senantiasa membiasakan diri untuk selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungan sejak usia dini.
- ☆ Hindari mengonsumsi makanan yang dijajakan secara sembarangan dan kurang memerhatikan kebersihan.
- ☆ Menghindari kontak langsung dengan orang-orang yang menderita penyakit menular.

Info Khusus

Berdasarkan pada laporan Ditjen Pengendalian Penyakit dan Pengendalian Lingkungan Departemen Kesehatan (PP & PL Depkes) selama sepuluh tahun terakhir jumlah penderita AIDS di Indonesia terus meningkat. Hingga September 2008 totalnya sudah 14.928 penderita. Infeksi AIDS terbanyak yang dilaporkan berdasar peringkat berturut-turut adalah DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Papua, dan Bali.

Rangkuman

- ☆ Seks bebas (*free seks*) adalah aktivitas atau hubungan seksual yang dilakukan oleh pasangan tanpa ada ikatan perkawinan yang sah.
- ☆ Bahaya seks bebas antara lain penularan penyakit kelamin dan HIV/AIDS, memicu maraknya tindakan aborsi dan pembunuhan bayi, menyebabkan rasa ketagihan, infeksi saluran reproduksi dan menimbulkan dampak psikis.

- ☆ Beberapa upaya untuk menghindari seks bebas antara lain mempertebal keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, membatasi pergaulan antara pria dan wanita agar tidak terlalu bebas, menghindari hal-hal yang berbau porno, memberikan perhatian dan menyibukkan anak dengan aktivitas yang positif, perlu ada pendampingan orang tua/pendidik tentang pendidikan seks, dan membangun kepercayaan antara orang tua dan anak.
- ☆ Cara penularan berbagai bibit penyakit dapat melalui pernapasan, alat pencernaan, permukaan kulit, dan melalui serangga.
- ☆ Berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan yang tidak sehat antara lain penyakit demam berdarah, malaria, diare, flu burung, dan kencing tikus (*leptospirosis*).
- ☆ Beberapa penyakit menular yang sering menyerang pada orang-orang yang kurang menjaga kebersihan diri antara lain adalah panu dan kudis.

Evaluasi Bab 10

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Berikut ini yang bukan termasuk alasan bahwa perilaku seks bebas dilarang adalah ... .
   a. karena tidak sesuai dengan kepribadian bangsa Indonesia
   b. tidak sesuai dengan norma agama
   c. tidak sesuai dengan norma hukum masyarakat
   d. karena berasal dari budaya Barat
2. Beberapa faktor yang mendorong timbulnya budaya seks bebas diantaranya adalah berikut ini, kecuali ... .
   a. banyaknya media massa bertema pornografi
   b. minimnya penanaman moral agama
   c. perkembangan iptek yang semakin canggih
   d. pola pergaulan pria dan wanita yang terlalu bebas
3. Salah satu jenis penyakit yang mungkin dapat diderita para pelaku seks bebas adalah ... .
   a. HIV/AIDS
   b. TBC
   c. diare
   d. *scabies*
4. Perilaku seks bebas seringkali juga memicu seseorang untuk melakukan tindakan yang melanggar hak asasi manusia diantaranya adalah ... .
   a. memakai narkoba
   b. merasa malu
   c. melakukan tindakan aborsi
   d. terkena penyakit kelamin

5. Berikut ini tindakan yang benar, untuk menghindari perilaku seks bebas adalah ... .
   a. menghindari aktivitas-aktivitas rohani
   b. menghindari tempat-tempat maksiat
   c. melakukan pergaulan bebas
   d. mengoleksi gambar-gambar porno
6. Lingkungan yang tidak sehat dapat memicu timbulnya berbagai penyakit seperti berikut ini, kecuali ... .
   a. demam berdarah
   b. flu burung
   c. malaria
   d. jantung
7. Bibit/kuman penyakit demam berdarah dapat menyerang manusia yang disebabkan oleh ... .
   a. nyamuk *Anopheles* betina
   b. nyamuk *Aedes aegypti*
   c. lalat
   d. tikus
8. Di bawah ini yang merupakan gejala penyakit diare adalah ... .
   a. sering buang air
   b. sakit tenggorokan
   c. kesadaran menurun
   d. mata bertambah kuning
9. Penyebab penyakit demam berdarah adalah ... .
   a. *Vibrio eltor*
   b. *paratipus*
   c. *Plasmodium*
   d. virus *dengue*
10. Oralit merupakan larutan untuk mengobati penyakit ... .
    a. malaria
    b. diare
    c. flu burung
    d. demam berdarah
11. Berikut ini gejala yang dirasakan penderita penyakit diare, kecuali ... .
    a. kerap buang air besar
    b. mual dan muntah
    c. timbul bintik-bintik atau bercak-bercak pada kulit
    d. timbul rasa haus yang hebat.
12. *Leptospirosis* adalah jenis penyakit yang disebabkan karena ... yang masuk dalam tubuh manusia.
    a. virus H5N1
    b. *Vibrio cholera*
    c. kencing tikus
    d. *Staphylococcus*

13. Jenis penyakit yang timbul karena disebabkan oleh virus H5N1 adalah ... .
    a. kudis
    b. diare
    c. flu burung
    d. demam berdarah
14. Penyebab penyakit panu adalah ... .
    a. *Vibrio cholera*
    b. *Vibrio eltor*
    c. sebangsa virus
    d. sebangsa jamur
15. Penyakit kudis (*scabies*) adalah penyakit kulit yang disebabkan oleh ... .
    a. *Sarcobtes scabies*
    b. jamur
    c. virus H5N1
    d. bakteri *Staphylococcus aureus*

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Mengapa seks bebas (*free seks*) tidak dibenarkan?
2. Bagaimanakah kalian menyikapi pergaulan remaja sekarang yang semakin bebas?
3. Sebutkan 4 (empat) gejala yang dialami penderita demam berdarah!
4. Jelaskan cara penularan penyakit flu burung (*avian influenza*)!
5. Apa yang akan kalian lakukan untuk senantiasa menjaga kebersihan diri?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Menurut dr. Boyke Dian Nugroho, SpOG, jumlah penderita HIV/AIDS di Indonesia saat ini mencapai 500 - 600 ribu orang dimana 40% di antaranya remaja berusia 10 - 15 tahun. Demikian juga peredaran narkotika, psikotropika, dan bahan-bahan aktif lainnya, menurut Badan Narkotika Nasional hampir 10 juta remaja telah menjadi korban barang haram tersebut. Mengapa dampak terbesar terjadi pada remaja? Apa faktor penyebab utama terjadinya masalah tersebut? Coba diskusikan dengan kelompok belajar kalian dan tulislah hasil diskusi kalian dalam bentuk laporan!

Tugas Praktik

1. Coba carilah artikel, makalah, atau cerita nonfiksi tentang perilaku seks bebas. Selanjutnya temukan bahaya yang mungkin terjadi dari perilaku seks bebas tersebut.

   Apakah yang dapat kalian lakukan untuk menghindari bahaya perilaku seks bebas? Jelaskan!
2. Coba kalian praktikkan cara membersihkan kamar mandi termasuk menguras bak mandi!

   Mengapa kalian harus membersihkan kamar mandi secara rutin?

   Mintalah kepada bapak/ibu kalian untuk memberikan penilaian, apakah cara membersihkan kamar mandi yang kalian lakukan sudah tepat? Kalau belum, temukan cara yang tepat!